

ВСТУПЛЕНИЕ

Согласитесь, какое застолье без хрустящих огурчиков, сочных помидорчиков, вкуснейших баклажанов со вкусом грибов, маринованных кабачков и прочих солений, заботливо заготовленных хозяйками.

В этой книге собраны самые вкусные рецепты заготовок овощей на зиму, которые под силу будет сделать любой хозяйке, даже неопытной.

Четкие инструкции, точный перечень ингредиентов, указание времени приготовления – обо всем этом позаботились мы, а вам остается только соблюдать рекомендации и наслаждаться домашним консервированием.

Для вашего удобства книга начинается с главных правил консервирования, которые помогут в работе.

В некоторых рецептах будут даны полезные советы о заготовке конкретных разновидностей солений и информация о питательных свойствах, витаминах и минералах, содержащихся в различных овощах.

В структуре книги есть несколько интересных и полезных новинок, которые должны вам понравиться.

Если во время консервирования овощей вы столкнетесь с какой-либо проблемой, то в последней главе найдете информацию о том, что послужило причиной ее возникновения и как максимально быстро ее разрешить.

Глава *«Полезные подсказки»* ориентирует вас, как правильно пользоваться рецептами.

И еще одно новшество – *«Ваши персональный дневник замены ингредиентов»*, ознакомившись с содержанием которого, вы оцените всю степень его полезности на кухне.

В конце книги приведен алфавитный указатель, позволяющий быстро найти все рецепты с интересующими вас овощами.

Консервируйте с удовольствием и ваши кулинарные шедевры будут радовать вас целый год до нового урожая!

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДОМАШНЕГО КОНСЕРВИРОВАНИЯ

Домашняя заготовка овощей и фруктов на зиму методами соления, консервирования, маринования и квашения – это очень увлекательное и полезное занятие, которое, к тому же, доставляет хозяйкам массу приятных моментов, если все сделано по правилам и готовый продукт получился вкусным и ароматным.

Но для всякого дела нужен опыт, который нарабатывается не только практикой, но и знанием базовых правил, без владения которыми консервирование просто невозможно.

Если для начала вы запомните хотя бы пять основополагающих правил консервирования, то в дальнейшем работа пойдет как по маслу и будет совершенствоваться с приобретением опыта.

ПРАВИЛО № 1

Тщательно подготовьте помещение, посуду и тару для консервирования, тогда крышки никогда не сорвутся с банок.

При всех видах переработки фруктов и овощей необходимо соблюдать чистоту. Это в первую очередь относится к тепловому консервированию сырья в герметически закупоренной таре. Помещение, в котором перерабатывают фрукты и овощи, должно быть чистым и светлым. Уборку помещения проводят до и после переработки. Посуда и тара должны быть тщательно промыты и простерилизованы.

- ☞ В ветреную погоду не открывают окна и избегают сквозняков.
- ☞ Деревянные столы рекомендуется покрывать клеенкой.
- ☞ Все предметы, соприкасающиеся с сырьем, тщательно моют теплой водой с содой щетками и ополаскивают проточной водой. Затем их сушат или вытирают чистым сухим полотенцем.
- ☞ Все вспомогательные продукты: сахар, соль, пряности и т. д. хранят в жестяных коробках. Уксусную эссенцию лучше хранить разведенной до 5—10% в стеклянных бутылках. На всех упаковках и бутылках должны быть этикетки.
- ☞ Стеклянные банки, бывшие в употреблении, рекомендуются за 1—2 часа до мытья замочить в теплой чистой воде, банки со следами жира — в воде с добавлением питьевой соды. Их моют щетками в мыльной или содовой теплой воде, два-три раза ополаскивая чистой водой.

Перед наполнением банки еще раз ополаскивают, но уже кипяченой водой, а затем стерилизуют одним из выбранных методов.

- **Стерилизация на пару с помощью кастрюли.** Наливают чистую воду в кастрюлю и ставят на плиту. Сверху на кастрюлю кладут любой ограничитель для банки, чтобы она не проваливалась в кастрюлю. На него ставят банку вверх дном. Вода закипает и обдает паром тару, стерилизация проходит примерно 15 минут, пока капли пара, которые осадут на банку, не начнут стекать.
- **Стерилизация в воде или кипячение банок.** В большую кастрюлю на дно кладут дощечку, сверху ставят банки и заливают водой, чтобы она полностью покрыла тару. Кипятят 15 минут.
- **Стерилизация в пароварке.** Мытые банки загружают в пароварку и включают режим варки на 15 минут.

- **Стерилизация в микроволновке.** В банку наливают воду на высоту 1 см и ставят в СВЧ мощностью 700–800 Вт на 2–3 минуты — вода закипает, а банки стерилизуются паром. Если банок много, время увеличивают.
 - **Стерилизация тары в духовке.** После мытья мокрые банки ставят в духовку на режим 160 °С, нагревают, пока капли полностью не высохнут. Надо внимательно следить, чтобы банки не перегрелись и не полопались.
 - **Стерилизация в посудомоечной машине.** Загружают чистые банки в посудомоечную машину и ставят без моющих добавок на режим с самой высокой температурой: она не должна быть ниже 60 °С, а лучше выше.
- ⇒ Для соления овощей применяют деревянную тару. Старые бочки пригодны, если они использовались под продукты, не имеющие специфического запаха. Их предварительно просматривают, подтягивают обручи, моют горячей водой щетками и замачивают на 15–20 дней до прекращения течи, сменяя воду через каждые 4–5 суток. Затем бочки наполняют на треть кипящим раствором каустической (20–25 г на 10 л воды) или кальцинированной (50–60 г) соды и прокатывают. Через 15–20 мин раствор сливают, а бочки моют холодной водой. Перед закладкой продукции ошпаривают их кипятком.
- ⇒ Новые бочки моют горячей водой и проверяют на течь, заполняя их водой на 20–30 мин. Если дают течь, то замачивают в течение 2–3 недель, сменяя воду каждые 3–4 дня.
- ⇒ Крышки для банок кипятят в воде не менее 5 минут непосредственно перед закатыванием.

ПРАВИЛО № 2

Качественный выбор и обработка сырья перед консервированием — гарант успешного результата!

Соблюдая правило № 2, вы упростите весь дальнейший процесс консервирования: правильно отобранные, качественно обработанные и нарезанные плоды сварятся быстрее и равномернее пропитаются заливкой. Кроме того, консервирование, приготовленное из обработанного по всем правилам сырья, получится не только более привлекательным на вид, но и будет дольше храниться без каких-либо дополнительных условий, а просто в кладовке при комнатной температуре.

- Обратите внимание на величину плодов — чаще всего их огромный размер объясняется тем, что растение получило слишком много азотных удобрений и, как результат, — повышенное содержание нитратов в плодах.
- Разрезав плод, посмотрите на его мякоть — если она кажется очень подозрительной (не тот цвет, светлые пятна, непонятные прожилки), не раздумывая отбрасывайте все это и не используйте для консервирования.
- Менее подозрительные овощи перед консервированием нужно на 1—2 ч замочить в 1 %-ном растворе соли.

Процесс обработки сырья перед консервированием должен состоять из нескольких этапов.

- Нужно отобрать пораженные болезнями и вредителями плоды, остальные рассортировать по качеству, степени зрелости и величине, удалив листья и веточки.
- Перебранное сырье следует тщательно вымыть, смыть прилипшие кусочки земли, пыль и остатки химикатов.

Сильно загрязненные плоды с плотной кожицей, особенно с неровной поверхностью, нужно мыть мягкой щеткой.

- ☞ У корнеплодов обязательно нужно отрезать верхнюю и нижнюю части, у моркови удалить сердцевину, у капусты снять 5—6 верхних листьев, срезать с них утолщения и удалить кочерьяжку, у огурцов и помидоров рекомендуется срезать часть, прилегающую к плодоножке.
- ☞ Зелень перед использованием нужно замочить в большом количестве холодной воды на 15-20 минут, а после этого прополоскать под проточной водой.
- ☞ Независимо от вида дальнейшей переработки вымытые плоды нужно обсушить. Некоторым из них достаточно просто полежать в дуршлаге, плоды с плотной кожицей можно обтереть бумажным полотенцем.
- ☞ Ряд рецептов предусматривает предварительную бланшировку плодов. Для этого нужно подготовленное сырье уложить в дуршлаг или сетку для фритюра и окунуть в кастрюлю с кипящей водой. Количество воды в кастрюле должно быть взято из расчета не менее 1 л на каждые 500 г сырья. Время бланширования и температура воды зависят от вида сырья, степени его зрелости и величины плодов или их кусков и обычно оговариваются в конкретных рецептах.
- ☞ Некоторые плоды, например, томаты, сладкий перец, сливы, абрикосы и персики в соответствии с рецептами требуется освобождать от кожицы. Срезать ее ножом неправильно. Чтобы легко снять кожицу, например, с помидоров, нужно сделать на плодах небольшие крестообразные надрезы, не разрезая мякоть. Надрезанные помидоры затем следует погрузить в кипящую воду — спелые на 15 секунд, недозрелые — на 30 секунд. Затем сразу же переложить их в холодную воду. Когда помидоры остынут, нужно аккуратно снять кожицу руками.

ПРАВИЛО 3

Правильно подобранная тепловая обработка овощей не только обеспечит сохранность, но и подчеркнет вкусовую изюминку готового продукта.

Некоторые плоды перед консервированием подвергаются различным видам термообработки. Каждая из них преследует определенные цели. Ваша задача – четко соблюдать инструкции по нужному виду термообработки, указанные в рецепте, либо, при отсутствии таковых, выбрать подходящий способ, чтобы решить конкретные задачи.

Бланшировка и варка часто используются для придания продуктам определенных свойств, позволяющих им сохранить натуральность в консервированном виде. Обжаривание, пассерование и тушение применяются в процессе приготовления различных закусочных салатов из овощей.

⇒ **Бланширование** – как уже упоминалось в правиле № 2, кратковременная обработка овощей горячей водой или паром. Используется для сохранения натурального вида при консервировании. Сливы бланшируют в кипящей воде, чтобы на кожице образовались невидимые трещины (сетка), которые предохраняют плоды от разваривания и растрескивания. Патиссоны и белокочанную капусту бланшируют для придания им упругости и сохранения естественного цвета, баклажаны и перец – для удаления излишней горечи. При бланшировании яблок, груш, айвы размягчается ткань плодов, улучшается цвет и повышается качество консервов.

- ☞ **Варка на пару** более предпочтительна, она используется для сохранения вкуса и предотвращения потери питательных веществ. Для варки на пару лучше всего использовать специальные кастрюли – пароварки. Овощи в пароварке варят до готовности, которую проверяют ножом или вилкой.
- ☞ **Варка овощей в воде** – при таком способе их закладывают в кипящую воду, закрывая кастрюлю крышкой. Варить их следует как можно быстрее, чтобы максимально сохранить питательные вещества. После варки большинства овощей воду сливают, а овощи откидывают на дуршлаг, чтобы их вкус не ухудшился. Мороженые овощи закладывают в кипящую воду, не давая им оттаивать.
- ☞ **Припускание** – прогревание овощей в небольшом количестве жидкости или с жиром без воды. Во время припускания жидкость не должна покрывать продукт полностью, а посуда с овощами должна быть закрыта крышкой. Овощи, легко выделяющие воду (тыква, кабачки, помидоры и т. д.), припускаются без добавления жидкости. Овощи, не выделяющие влагу (репа, морковь и т. д.), требуют добавления жидкости и жира.
- ☞ **Жарка** – наиболее распространенный вид тепловой обработки овощей. При этом подготовленные овощи кладут на сковороду с растительным маслом или жиром, нагретым до 150° С, солят и обжаривают до образования румяной корочки. До готовности овощи можно довести в духовке. Подготовленные овощи (кабачки, баклажаны, лук, морковь, белые коренья) обжаривают до появления белого дыма на подсолнечном или рафинированном хлопковом масле.
- ☞ **Тушение овощей** происходит в закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона. При тушении можно добавить репчатый лук, коренья, томат-пюре.
- ☞ **Пассерование** – легкое обжаривание кореньев, овощей, муки (с жиром или без жира) перед закладкой в соус или фарш.

ПРАВИЛО 4

**Каждому овощу - свои правила!
Выбор нужного способа
стерилизации обеспечит надежность
хранения и сохранность витаминов!**

***Стерилизация** – является основным способом сохранения овощей без существенных изменений их вкусовых качеств. Стерилизация продуктов в домашних условиях производится при температуре кипения воды.*

Как правило, она проводится в кастрюле, ведре или специальном стерилизаторе. На дно посуды с целью предотвращения трещин укладывают деревянную или металлическую решетку. В кастрюлю наливают столько воды, чтобы покрыть плечики банок, то есть на 1,5–2 см ниже верха их горлышек. Температура воды в кастрюле перед загрузкой наполненных банок должна быть не менее 30 и не более 70°C и зависит от температуры загружаемых консервов: чем она выше, тем выше начальная температура воды в стерилизаторе. Кастрюлю с уложенными в нее банками ставят на интенсивный огонь, накрывают крышкой и доводят до кипения, которое во время стерилизации не должно быть бурным.

- ☞ Время стерилизации консервов отсчитывают с момента закипания воды. Время подогрева воды в кастрюле до кипения устанавливается: для банок емкостью 0,5 и 1 л — не более 15 минут, для 3-литровых — не более 20 минут.
- ☞ На втором этапе, то есть собственно в процессе стерилизации, источник тепла должен быть слабым и лишь поддерживать температуру кипения воды. Время, указанное для второго этапа стерилизации, необходимо строго выдерживать для всех видов консервов. Жидкие продукты стерилизуют в течение 10–15 минут, густые — до 2 и более часов.
- ☞ Время, необходимое для стерилизации, зависит от объе-

ма тары. Чем тара больше, тем дольше длится кипячение. Время начала и окончания стерилизации рекомендуется записывать на отдельном листе бумаги.

- По окончании стерилизации банки осторожно извлекают из кастрюли и немедленно укупоривают ключом, проверяя качество закатки.
- Укупоренные банки ставят горлышком вниз на сухое полотенце, укутывают одеялом и в таком положении оставляют до охлаждения.

Стерилизация паром

Консервы стерилизуют паром в той же посуде, где кипятят для этой цели воду. Количество воды в кастрюле не должно превышать высоты деревянной или металлической решетки — 1,5—2 см. Когда вода закипает, образующийся пар прогревает банки и содержимое в них. Чтобы пар не улетучился, стерилизатор плотно закрывают крышкой.

- Время, необходимое для доведения воды в стерилизаторе до кипения, равно 10—12 минутам.
- Время стерилизации консервов паром почти вдвое больше, чем при стерилизации в кипящей воде.

Пастеризация

В тех случаях, когда необходимо стерилизовать консервы при температуре ниже кипения воды, например, для маринадов, компотов, тепловую обработку их производят при температуре воды в кастрюле 85—90 °С. Такой способ называется пастеризацией.

При тепловой обработке консервов по способу пастеризации необходимо строго придерживаться температуры и времени пастеризации, указанным в рецепте. Сохранению консервов, приготовленных способом пастеризации, способствует наличие высокой кислотности.

Консервирование способом горячей расфасовки без последующей стерилизации

При этом способе консервирования стерилизация происходит за счет тепла, переданного продукту и таре при их кипячении, а сохранность консервов зависит от качества сырья и его обработки. Таким образом готовят томатный сок, дробленые томаты, виноградный, вишневый, яблочный и другие соки, заготовку из слив на повидло, фруктовое пюре из кислых плодов и т. д.

- ☛ Стеклотару — банки и крышки к ним — следует тщательно отмыть и пропарить в пароводяной бане в течение 5—10 минут.
- ☛ Температура продукта перед заполнением банок должна быть не ниже 96° С.
- ☛ Банки в момент наполнения продуктом должны быть горячими.
- ☛ Сразу же после заполнения их консервируемым продуктом производят укупку.

Консервирование плодов и овощей горячим способом многократной заливки без последующей стерилизации

Этот способ применяется для овощных консервов — огурцов, томатов, а также для плодовых заготовок и компотов из цельных плодов.

Уложенные в банки овощи или плоды осторожно заливают кипящей водой в 3—4 приема. Влив порцию кипящей воды, банку поворачивают для обогрева стенок, чтобы стекло не растрескивалось от резких колебаний температуры. Залитые кипящей водой банки накрывают чистой крышкой, оборачивают полотенцем и выдерживают в течение 5—6 минут.

Затем воду сливают и вновь заливают банку кипящей водой, опять накрывают крышкой и выдерживают еще 5—6 минут. При необходимости эту операцию повторяют третий раз. После второй и третьей выдержки воду сливают и немедленно за-

ливают кипящим маринадом — для огурцов и томатов, кипятком — для фруктовых заготовок, кипящим сиропом — для компотов. Затем немедленно накрывают крышкой, укупоривают и проверяют качество укупорки. После укупорки банку ставят горлышком вниз и охлаждают на воздухе.

ПРАВИЛО 5

Подружитесь со специями и пряностями – и ваши фирменные соленья станут хитом кулинарных шедевров среди друзей и близких.

В соленьях, конечно же, применяют специи, набор которых зависит от личного вкуса. Для того чтобы ваша консервация была полезной, используйте пряности и специи умеренно, согласно рецепту, вместо лимонной кислоты промышленного производства используйте натуральный лимонный сок, добавляйте свежую зелень, по минимуму пищевые добавки, любые консерванты заменяйте лучшим консервантом — солью. Для специй и приправ очень важно соблюдать дозировки, чтобы не испортить вкус.

- При консервировании огурцов берут специй не больше 5–6 % от общей массы плодов.
- Для консервирования помидоров берут 4 – 5 % специй.
- Зрелые помидоры обычно консервируют без пряностей или добавляют только небольшое их количество (100–200 г на 10 кг плодов).
- Соль для консервирования лучше использовать поваренную или каменную грубого помола и ни в коем случае нельзя употреблять для этого йодированную соль, иначе фрукты, ягоды и овощи приобретут неприятный

привкус. Другое дело — наконец-то появившаяся в продаже по вполне доступным ценам морская соль. Она отвечает всем вышеперечисленным требованиям, а содержащийся в ней йод не испортит заготовок.

- ☞ **Сахар** - для консервирования он должен быть отменного качества. Ведь от того, каков сахар, зависит качество сиропа и вкус рассола.
- ☞ **Уксус** понадобится для приготовления маринадных заливок. Помимо столового уксуса можно использовать различные фруктовые и винные уксусы.
- ☞ **Лимонная кислота** всегда должна быть под рукой — она сможет заменить собой уксус в заливках, где выступает в роли консерванта, но лучше, как уже упоминалось, использовать натуральный лимонный сок.
- ☞ **Пряности** нужны почти для всего — соленые, квашеные, моченые, маринованные заготовки без них просто невозможны. Пряные травы и листья в консервировании принято использовать как свежими, так и сушеными. Понадобятся зелень сельдерея, укропа (вместе с зонтиками), эстрагона (тархуна), базилика и петрушки, листья хрена, черной смородины, вишни и дуба (желательно вместе с тоненькими веточками).
 - **Черный и белый перец** в консервировании чаще используется в виде горошин. Используется при мариновании, солке, квашении.
 - **Душистый перец** обладает сильным приятным ароматом и относительно небольшой жгучестью. Используется в различных видах домашнего консервирования.
 - **Красный перец** — в зависимости от количества особого вещества — капсаицина, — предающего красному перцу остроту и жгучесть, различают перец сладкий (паприка) и горький. Паприка представляет собой крупные мясистые плоды. Стручок горького перца имеет удлинненную форму.